

KÜRBIS MEXIKANISCH GEFÜLLT

mit Heinrichsthaler
Gouda

HAUPTSPEISE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 großer oder 2 kleine
Flaschenkürbis (Butternut)
1-2 Heinrichsthaler Reibekä-
se Gouda
200 g Hackfleisch
50 g Kidneybohnen
½ Dose Mais ca. 50 g
3-4 Tomaten
½ Stange Porree
1-2 Möhren
1 große Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie
Oregano, Curry, Chili- und
Paprikapulver,
Salz & Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

ca. 60 min

*Guten
Appetit!*

ZUBEREITUNG

Zuerst den Flaschenkürbis waschen, halbieren und aushöhlen. Dabei neben den Kernen auch großzügig das Fruchtfleisch entfernen, so dass später die Füllung hineinpasst. Das Fruchtfleisch vorerst bei Seite stellen.

Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 175 °C (Umluft) etwa 20 Minuten vorgaren.

Währenddessen die Knoblauchzehen fein hacken und die Zwiebeln, Tomaten, Möhren und die Hälfte des Kürbisfleisches klein schneiden.

1/3 der geschnittenen Zwiebeln und 1 TL des gehackten Knoblauchs werden nun in einer Pfanne mit Öl glasig angebraten. Nun kommt das Hackfleisch hinzu, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals kräftig anbraten.

Nun die Kidneybohnen, den Mais und die Hälfte des Reibekäses in eine große Schüssel geben, vermengen und das gebratene Hackfleisch einrühren. Die Masse jetzt mit Curry, Chili und Paprika sowie etwas Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorgegarten Kürbishälften mit dem Gemüse-Hackfleisch-Mix füllen und den restlichen Reibekäse darüber verteilen.

Anschließend den gefüllten Kürbis erneut für ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen garen, bis er weich und der Käse goldbraun ist. Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen und nach Wunsch mit Reis anrichten.

Tipp: Die Reste vom Kürbis können zu einer köstlichen Kürbissuppe verarbeitet werden. Die Kürbiskerne können im Backofen geröstet werden.